

Klub: HK Mládež Michalovce  
 Družstvo: 3 HP  
 Mesiac : November



Sezóna: 2020 / 2021  
 Tréner: Mgr. Martin Stripai  
 Týždeň od: 2.11.2020 do: 8.11.2020

### TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č. 1

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas
<b>Po</b> 2.11.			
<b>Ut</b> 3.11.		Online tréning - zoom Kordinácia, rýchlosť, flexibilita	16.00 17.00
			60 min.
<b>St</b> 4.11.		Online tréning - zoom Kordinácia, sila, flexibilita	16.00 17.00
			60 min.
<b>Št</b> 5.11.		Online tréning - zoom HČJ - Stickhandling, flexibilita	16.00 17.00
			60 min.
<b>Pi</b> 6.11.			
<b>So</b> 7.11.			
<b>Ne</b> 8.11.			

	Funkcia	Kontakt
	Hlavný tréner: Mgr. Martin Stripai	908919467
	Asistent trénera:	
	Vedúci družstva:	

Nepremeniš sto percent striel, ktoré nevystreliš.

Wayne Gretzky